دخل الوسواس القهري تحت مظلة الأمراض النفسية , ويتكون الوسواس القهري من ثلاثة مكونات ركيزة أولها الأفكار التي تجعل الشخص قلق دوماً وهي الوساوس ,ثانياً القلق الذي يعيش فيه ويحياه , ثم الأفعال القهرية وهي ما يقوم به الشخص من أفعال لتقليل القلق الذي يعيش فيه لكن افضل علاج للوسواس القهري مجرب هو العلاج الدوائي والنفسي معاً حيث ان مريض الوسواس القهري بحاجة الي العلاج السلوكي المعرفي ليتجنب الافعال القهرية ويستطيع التعامل معها بالاضافة الي العلاج الدوائي للتخفيف من حدة الاعراض ونحن في دار الطب النفسي وعلاج الادمان نوفر احدث طرق علاج الوسواس القهري من خلال الاساتذة المتخصصين في علاج الاضطرابات النفسية ولدينا طبيب يعالج الوسواس القهري مع فؤيق من الاخصائيين والاستشاريين النفسيين وطاقم من التمريض المتمرس في التعامل مع مرضي الوسواس القهري , ومع هذا فان علاج الوسواس القهري بالاعشاب هو بغية العديد من الاشخاص الذين يجمعون باكثر من طريقة في علاج الاضطراب ولا يغني هذا عن العلاج الدوائي والنفسي والمركز لا يعتمد علي الاعشاب في علاج الاضطراب لانه غير معتمد في مصحات العلاج النفسية ولم تقره منظمات الصحة العالمية .

هل تبحث عن

علاج الوسواس القهري - علاج الوسواس القهري بالادوية- علاج الوسواس القهري بالاعشاب -علاج الوسواس القهري في الصلاة- الوسواس الفكري - علاج الوسواس القهري بالقران - علاج الوسواس القهري بدون أدوية - علاج الوسواس القهري نهائيا - علاج الوسواس والخوف

بداية ما هو الوسواس القهري ؟

الوسواس القهري أو ما يسمي بالاضطراب الوسواسي القهري هو فكر يتسلط علي الشخص وسلوك جبري يظهر بشكل دائم لدي الشخص ويلازمه ويستحوذ عليه بصورة كاملة ولا يستطيع مقاومته رغم اعتراف الشخص بغرابة أفعاله وعدم فائدة ما يفعله غلا أنه لا يستطيع التوقف عن أفعاله الغريبة غير أنه يشعر بحالة من القلق والتوتر الشديد في حالة مقاومة الوسواس أو التوقف عما توسوس به نفسه بفعله ويشعر بما يشبه بحديث نفسه يلح عليه بالقيام بأفعاله التي توسوس له نفسه بها وقد يعاني مريض الوسواس القهري من الوساوس فقط , وقد يعاني من السلوكيات القهرية فقط . لكن في معظم حالات الاضطراب نجد المرضي يعانون من الاثنين معاً .

يعرف الاضطراب الوسواسي القهري بحسب الدليل الاحصائي والتشخيصي للاضطرابات النفسية علي شقين اولهما الوساوس وهي عبارة عن افكار ثابتة او نزاعات او خيالات يخبرها الشخص بان ليس لها اي معني وغير مرغوب فيها ويحاول الشخص المريض ان يتجاهل تلك الافكار او يكبح جماحها او يحاول تخفيفها او أن ينأي عنها لكنه لا يستطيع واذا حاول ذلك يكون في حالة توتر شديد ولكن مع هذا فان الشخص يعرف تماماً بان افكاره الوسواسية تلك هي نتاج عقله وليست مؤثرات او افكار مفروضة عليه من الخارج .

اما الدفعات القهرية فتعرف بانها سلوكيات متكررة وعن قصد يقوم بها الشخص المريض وهي اعمال عقلية واعية لكنها جبرية تحدث كاستجابة لافكار وسواسية ورغم ان المريض يكرهها وخاصة انه لا يشعر باي ثمرة من تكرارها الا انه مقهور علي القيام بها ودوماً ما تكون الوساس القهرية التي يقوم بها المريض لمنع او تجنب حدوث احداث مفزعة متصورة في عقل الشخص المريض مثل ان يتوقع سوء الحظ او الخوف من البلاء او المحن والمصائب او المرض او الموت .

وبحسب التعريف الوارد في الدليل التشخيصي فانه يعكس وجهات نظر ثلاث حول اضطراب الوسواس القهري :-

الوسوسة احداث عقلية اما الدفعات القهرية في عبارة عن سلوكيات .

قد تحدث الوساوس والافعال القهرية معاً وقد قد يحدث احدههما منفصلاً عن الآخر .

الاشخاص المرضي بالوسواس القهري يدركون تماماً ان ما يعانوه من وسواس وافعال قهرية ليس لها اي معني .

ومن الضرورة الاشارة الي ان مريض اضطراب الوسواس القهري يدرك ويعي تماما بان التصرفات والأفعال التي يقوم بها غير منطقة وغير عقلانية وانها من قبيل الوسواس , وتكون غير مرغوب فيها وغير منسجمة ومتناقضة مع شخصيته ولهذا السبب يري العلماء ان مرضي الوسواس القهري بعيدين كل البعد عن الذهان وهذا يساعد في العلاج بشكل كبير .

ما هي أعراض الوسواس القهري ؟

بالرغم من ان الوساوس القهرية تظهر بعدة صور الا ان الاعراض المهمة والمعروفة تظهر في صورة المراجعة والتدقيق المتكرر القهري , والبحث عن التناسق والتماثلية بشكل تام , والعد القهري للأشياء مع الاحتفاظ بالأشياء عديمة الفائدة .

هناك تفاوت كبير في بداية المرض , فبعض المرضي يعانون من عرض واحد طوال حياتهم والبعض الاخر من المرضي يعاني من وساوس قهرية متعددة كما ان بعض مرضي الوسواس القهري يتجولوا من عرض لآخر فيتوقف هذا العرض ويزيد عرض اخر او يقل عرض ويظهر عرض جديد .

سنعرض خلال السطور الاتية اعراض الوسواس القهري لعلك تجد بينها ما تعاني منه فتطلب المساعدة من الطبيب النفسي وتتخلص مما تعاني منه وتعيش حياتك بشكل طبيعي دون اضطراب او قلق .

يقوم الشخص المصاب بالوسواس القهري بمجموعة تصرفات غريبة علي غير المعتاد يتم التعرف عليه من خلالها وتكون هذه العلامات واضحة وبارزة ومن أشهرها :-

وساوس القاذورات والتلوث والمتمثلة في القلق المبالغ فيه من تعرض الشخص او احد افراد الاسرة او الاحباب لمرض بسبب هذه القاذورات او الجراثيم او الملوثات , بالاضافة الي الاشمئزاز من المواد اللزجة او الدهنية او بقايا الطعام .

الوساوس المتعلقة بالتنظيم والتماثل ودقة ترتيب الاشياء حيث يكون للشخص الرغبة الشديدة في وضع الاشياء في نظام محكم مع اهتمام بالغ بالتفاصيل الدقيقة مع اهتمامه الزائد بالمظهر الشخصي والهندام .

الوساوس المتعلقة بالتخزين والاحتفاظ بالخردة القديمة التي لا فائدة منها وعدم قدرة الشخص علي التخلص منها بدعوي الارتباط العاطفي معها او الحاجة اليها يوما ما .

وساوس جنسية متمثلة افكار جنسية غير مقبولة وغير مرغوب فيها لدي الشخص مثل الخوف من ممارسة الشذوذ الجنسي بدون رغبة او الاعتداء الجنسي علي امرأة او طفل بدون رغبة .

وساوس التكرار والتي تتمثل في الانشغال بأفكار متعددة مثل العد , والرغبة في القيام بأعمال روتينية متكررة بلا هدف منطقي .

الوساوس المتعلقة بالفشل والخوف من الاحباط والرهبة من كل ما هو ات في المستقبل بشكل مبالغ .

وسواس الموت الخوف وهو يجعل فكرة الموت مسيطرة علي الشخص بشكل كامل وهنا يحتاج الشخص الي علاج الوسواس والخوف فهناك ارتباط بين المخاوف والاضطراب الوسواسي القهري كما سيأتي .

الوساوس الدينية وتتمثل في افكار ووساوس مزعجة بانتهاك الحرمات والأعراض او الوقوع في الكفر , وتصور امور لا تليق بالذات الالهية والأنبياء بشكل لا يمكنه دفعها , وسب قهري للأشياء المقدسة مع عجزه عن التوقف عن هذا السب القهري مثل سب الله او سب الدين , وتكرار الصلوات اكثر من مرة , وإعادة الوضوء اكثر من مرة ..الي غير ذلك من الامور والأفعال القهرية المتعلقة بالوسواس الديني لذا فان علاج الوسواس القهري في الصلاة مطلب العديد من الاشخاص حيث يصيب نسبة كبيرة من مرضي الوسواس القهري الديني .

وسواس عدوانية كالخوف من ارتكاب اشياء رهيبة كرغبة الشخص في ايقاد نار في بيت الجيران .

الوساوس المتعلقة بالطعام كالانشغال بالتفكير في نوعية الطعام والمخاوف الغير منطقية تجاه احد الاطعمة بأنه ضار لأنه يحتوي علي الكولسترول او النشويات او السكريات .

وساوس متعلقة بالجسم كاهتمام الشخص المريض بشكل زائد بوزن الجسم وقياس درجة حرارة الجسم اكثر من مرة خلال اليوم .

رغبة الشخص في الصراخ الشديد في حالات غير مناسبة .

شكوك الشخص الزائدة حول غلق الابواب او النوافذ او صنوبر المياه .

ندوب جلدية وتقرحات نتيجة المعالجة المفرطة للاضطراب .

التهاب في الجلد من جراء غسل الايدي بوتيرة عالية .

تساقط الشعر او الصلع الموضوعي نتيجة نتف الشعر .

نسبة انتشار اضطراب الوسواس القهري ؟

كان اضطراب الوسواس القهري يعد نادراً نسبياً في الفترة الزمنية الماضية ولكن الآن قد ارتفعت نسبة الاصابة بالاضطراب لتصل الي 2.5% من البشروقد أبانت الدراسات ان أكثر من نصف المرضي بالاضطراب من الاناث هذا يعني ان حدوث الاضطراب الوسواسي القهري في الاناث اكثر من نسبة حدوث الاضطراب في الذكور وقد اشارت الدراسات المسحية بان نسبة انتشار الوسواس القهري تلك والتي بلغت 2.5 % تجعله رابع اكثر الاضطرابات النفسية من حيث الانتشار علي مستوي العالم بعد الرهاب phoia والادمان علي المخدرات والاكتئاب ويعقبهم الاضطراب الوسواسي القهري .

بالاضافة الي ان اضطراب الوسواس القهري يصيب الاشخاص في جميع الفئات العمرية حتي الاطفال وهذا خلافاً لما يعتقده بعض الاشخاص بان الاضطرابات النفسية لا تصيب الاطفال والمراهقين الا ان الدراسات اثبتت ان اضطراب الوسواس القهري يصيب الاطفال وتكون احتمالية اصابة الذكور اكثر منه في الاناث هذا في سن الطفولة علي عكس الوسواس القهري عند كبار السن , وتبدأ علامات وأعراض الاضطراب بالظهور للأشخاص المعرضون للإصابة في سن 11 سنة حتى الخامسة والعشرين من العمر .

وبحسب المرجع الاكلينكي للاضطرابات النفسية الذي اشرف علي ترجمته الدكتور صفوت فرج والذي جاء فيه ما يأتي :-

يتراوح متوسط العمر لبداية ظهور اضطراب الوسواس القهري بين المراهقة المبكرة ومنتصف العشرينات من العمر , كما أنه يظهر في سن مبكرة بين الذكور في المرحلة العمرية (13- 15 سنة) بخلاف الاناث فيظهر بشكل نمطي في سن (20-24 سنة) , وتكون بداية ظهور الاضطراب الوسواسي القهري بصورة تدريجية لكن هذا في الغالب اذ ان هناك تقارير وابحاث تشير وجود بدايات حادة في بعض حالات الاضطراب .

اضطراب الوسواس القهري مزمن في اغلب الاحوال مع اعراض مختلفة في الشدة والحدة فتارة مرتفعة وتارة منخفضة وعلي الرغم من ذلك فقد وجدت نوبات من التدهور لدي حوالي 10% من الاشخاص المرضي .

هناك الكثير من مرضي الاضطراب الوسواسي القهري يعانون سنوات عديدة بل السعي والبحث عن علاج الوسواس القهري نهائيا, وبحسب الدرسات التي أفادت بان مرضي الوسواس القهري يكتموا المرض يخفوا ويتكتموا الاعراض ولا يبدأوو في العلاج وطلب المساعدة من المختصين الا بعد مرور سبع سنوات من المعاناة من الاعراض وهذا يجعل علاج الوسواس القهري نهائيا امر صعباً نظراً للتدخل المتاخر في العلاج .

ان لم يتم علاج مرضي الوسواس القهري في وقت مبكر فد يظن البعض ان علاج الوسواس القهري بدون ادوية ممكن ويسعي في طرق علاجية قد تزيد من تفاقم الامور وتاخر العلاج الصحيح لذا فالاضطراب الوسواسي القهري قد قد يؤدي الي فقد الشخص للعمل وترك وظيفته بالاضافة الي سوء العلاقات الزوجية والبين شخصية وربما ان لم هناك مثابرة وتواصل بين الزوجين فقد يحصل فشل تام وتحدث حالات الطلاق , وقد اقر بذلك ما يقرب من 50% من الحالات المرضي بالوسواس القهري المتزوجين بأنهم يعانون من الكرب الزواجي

وما يجب ان ننوه عليه مراراً وتكراراً وهذا ما اكدته الدراسات بان ذروة انتشار اضطراب الوسواس القهري الفكري تكون في سن الـــ 21 عاما أي في بداية مرحلة الشباب حتى لا يتوهم او يعتقد بان الاضطرابات النفسية لا تصيب الا كبار السن فحسب !

ما الأسباب التي تؤدي لحدوث الوسواس القهري ؟

حتي هذه اللحظة لم يتوصل العلماء الي اسباب محددة بشأن اسباب اضطراب الوسواس القهري لكن هناك مجموعة من العوامل التي تزيد من فرص الاصابة بالمرض وتشمل هذه العوامل ما يلي :-

العوامل البيئية فيعتقد ان الاضطراب ناتج عن عادات وتصرفات مكتسبة مع الوقت بالاضافة الي تقلبات الحياة وتغير الأوضاع المعيشة خاصة في حالة تحمل المسؤولية علي غير الأوان وفي وقت غير متوقع .

درجة غير كافية من السيروتونين وهو احد المواد الكيماوية الضرورية لعمل الدماغ .

الحالات العصبية فيعتقد ان ايذاء الدماغ بشكل مباشر قد يؤدي الي اصابة الشخص بالوسواس القهري مثل الصدمات او الضربات الموجهه للرأس او الادمان علي المنشطات والمنبهات بالاضافة الي بعض الاسباب الاخري التي تزيد من فرص الاصابة باضطراب الوسواس القهري والمتمثلة فيما يلي :-

الطبيعية الشخصية في حالة كون الشخص دقيق لدرجة عالية ومنظم وينشغل بأتفه الأسباب ويكبر حجمها عادة ما يتطور الأمر ويصل به إلي الوسواس .

تغير نمط التفكير عن المعتاد فتجر الشخص لأمور غير طبيعية تجعله يصاب بالوسواس القهري .

العامل الوراثي والجينات التي تتناقل عبر الأجيال ربما تكون سبب في وراثة المرض .

الأحداث العصيبة والمجهدة التي يتعرض لها الأشخاص تكون سبب في حدوث النسبة الأكبر من حالات الوسواس القهري !

الاختلال في كيمياء الدماغ وحدوث خلل في مادة " السيرتوين " ..

التارخ العائلي والحمل والحياة المثقلة بالتوتر العصبي قد تزيد ايضاً من فرص الاصابة بالوسواس القهري .

لذا فان افضل علاج الوسواس القهري الفكري يكون من خلال علاج الاسباب التي المؤدية للمرض ويكون هذا من خلال الطرق الصحيحة للمعالجة لأولئك المرضي المصابين بالاضطراب بالمعالجة الدوائية والمعالجة النفسية التي تتم من خلال مختصصين وليس طرق الشعوذة التي يسلكها العديد من الاشخاص والتي تتسبب في تفاقم المرض وتأخر التدخل العلاجي يقلل من فرص الشفاء من الوسواس القهري .

يمكنك التعرف علي (علاج القلق - علاج الاكتئاب - علاج الهوس - علاج الوسواس القهري - علاج الضلالات - علاج الفصام)

ما هي الاضطرابات المرتبطة بالاضطراب الوسواسي القهري ؟

يصاحب اضطراب الوسواس القهري في العادة امراض اخري كالاكتئاب والقلق والمخاوف وقد اظهرت نتائج الدراسات الوبائية ان هناك حوالي 30% من مرضي الوسواس القهري يعانون من نوبة الاكتئاب كما ان هناك 40% من مرضي الوسواس القهري يعانون من اضطرابات النوم .

اما عن العلاقة بين الوسواس القهري واضطرابات القلق فقد وجدت الابحاث والدراسات المختصة بان هناك تزامن بين وجود اضطرابات القلق واضطراب الوسواس القهري كما اسفرت نتائج دراسة رأسموسين وتسوانج عن كون نسبة حدوث المخاوف البسيطة لدي مرضي الوسواس القهري تصل الي 30 بينما تصل نسبة المخاوف الاجتماعية لدي مرضي الاضطراب الوسواسي الي 20% لكن اضطرابات الهلع عند مرضي الوسواس القهري 15% .

كما تشير الدراسات الي وجود علاقة بين اضطراب الوسواس القهري وبين اضطرابات الاكل فهناك 10 % حوالي من مرضي الوسواس القهري لديهم تاريخ مرضي لفقد الشهية العصبي وان هناك ما يقارب 35% من مرضي الشره العصبي ليدهم تاريخ مع الوسواس القهري .

وكما يظهر ان هناك ارتباط بين زملة اعراض توريت وبين الوسواس القهري فقد اقر حوالي 30% من مرضي الوسواس القهري بان لديهم تاريخاً مرضياً حالياً او سابقاً مع اللوازم وقد اشارت النتائج الي ان هناك نسبة 5% الي 7% من مرضي الوسواس القهري يعانون من زملة اعراض توريت .

كيفية العلاج من الوسواس القهري ؟

ليس كل الاشخاص الذين يعانون من اضطراب الوسواس القهري يستجيبوا لنفس النوع من العلاج , لذا فان اختيار العلاج يشمل العلاج الدوائي والعلاج السلوكي ، ولا شك ان الدواء المستخدم سيتوقق بشكل كبير علي درجة الوساوس وعمر الشخص المريض لذا يري بعض العلماء ان استخدام العلاج المعرفي السلوكي مفيد بشكل كبير في علاج الحالات البسيطة لكن في حالة شدة الوساوس نضيف الدواء بالاضافة الي العلاج السلوكي المعرفي او قد يتم العلاج بالدواء فحسب , وفي حالة الاطفال الصغار عادة ما يتم استخدام العلاج المعرفي السلوكي فقط .

في الماضي كان ينظر للوسواس القهري كاضطراب القلق وبهذا الشكل تمت المعالجة , لكن مع التطور الحاصل في مجال علم النفس اختلف التشخيص وتزايد الفهم بان الوسواس القهري يختلف عن اضطراب القلق خلافا للحالات مثل القلق الاجتماعي والرهاب والتي يكون فيها الشعور الرئيسي هو الخوف بينما ينظر النهج المعاصر للوسواس القهري بانه في الواقع ادمان وبالتالي يجب علاجه كما يعالج الادمان ووفقاً لوجهة النظر هذه فان الشخص المريض يكون مدمن علي الشعور بان الامور مغلقة بشكل تام أي ان يديه نظيفة من البكتيريا تماما او ان اغراضه منظمة ومنسقة بشكل تام او ان الاجهزة الكهربية والاقفال محكمة الغلق , هكذا ايضا يجب علي من يعانون من الوسواس القهري اجراء طقوس للاسترخاء , لذا فان علاج الوسواس والخوف يتم من خلال العلاج السلوكي المعرفي كاولية اولي للعلاج .

اما عن مراحل علاج الوسواس القهري فهناك نوعان من العلاجات الفعالة لاضطراب الوسواس القهري وعادة ما يكون الجمع بين تلك الانواع يساعد بشكل كبير في فعالية العلاج والحصول علي نسب عالية في الشفاء .

أولاً العلاج الدوائي

اما عن علاج الوسواس القهري بالادوية فيتم من خلال اعطاء الشخص المريض مثبطات امتصاص السيروتونين والتي تساعد علي زيادة نسبة السيروتونين في الدماغ والذي له صلة كبري بالاصابة باضطراب الوسواس القهري وعادة ما تؤثر هذه الادوية في اعراض الاضطراب في مدة تتراوح ما بين 8 الي 12 اسبوع ومع هذا فان بعض المرضي لا يشعرون بتحسن بعد تلقي العلاج الدوائي علاوة علي هذا فان 20 % من المرضي الذين يتلقون العلاج الدوائي قد يتخلصون من الاعراض بشكل نهائي لكن في حالة توقف العلاج سرعان ما تعود الاعراض للظهور

ومن ابرزعلاج الوسواس القهري :-

كلوميبرامين (Clomipramine)

فلوفوكسامين . (Fluvoxamine)

فلوؤكسيتين (Fluoxetine) (بروزاك (Prozac).

Paxil . باكسيل (Paroxetine) باروكستين

(Zoloft) زولفوت(Sertraline) سيرترالين

ثانياً العلاج المعرفي السلوكي :-

وهذا العلاج يختلف عن العلاج النفسي العادي ويعد العلاج السلوكي من اقصر الطرق للوصول الي نتائج فعالة في علاج الاضطراب الوسواسي القهري بالاضافة الي انه علاج محدد الهدف , فالعلاج النفسي التقليدي يهدف الي مساعدة الشخص المريض علي تطوير تفهم المشكلة ولا يساعد هذا النهج بشكل كاف في علاج الوسواس القهري , لذا فان استخدام العلاجات السلوكية المعرفية يمكن ان تقلل بشكل كبير من اعراض الوسواس القهري كما تقلل من القلق الناتج عن الافكار الوسواسية والافعال القهرية وهذا يسمح للشخص المريض بالاضطراب الوسواسي القهري من تجنب هذه الافعال القهرية .

كما يوجد بعض انواع العلاجات المستخدمة في علاج الوسواس القهري والتي تتمثل في العلاج بالتحليج الكهربي او ما يسمي بالصدمة الكهربائية والتي يتم استخدامها في بعض الحالات المتاخرة والذي يقرر هذا هو الطبيب النفسي المعالج وقد اثبتت هذه الطريقة فعالتها في علاج المرض , كما يتم استخدام التحفيز العميق للدماغ من اجل استثارة الدماغ وتنشيط الخلايا مع الاستعانة بالتحفيز المغناطيسي للجمجمة .

وقد يتم علاج الوسواس القهري بالاعشاب لكن لا شك هذه الطرق غير معتمدة من منظمات الصحة العالمية لذا لا يتم استخدام الاعشاب في علاج الوسواس القهري داخل دار الطب النفسي وعلاج الادمان .

دور الاسرة في علاج مريض الوسواس القهري

لا شك ان للأسرة والأشخاص المقربين من المريض دوراً هاماً فى علاج اضطراب الوسواس القهرى والشفاء منه , وفى المقابل فإن وجود مريض الوسواس القهرى داخل العائلة يمكن أن يؤدى إلى تنافرها وتمزقها وسوء فهم خطير بين أفرادها.

وغالباً ما يعتقد هنا أن المرض وليس المريض هو العدو الذى يجب أن يواجه , وعلى هذا فإن قتال وعلاج هذا المرض يجب أن يكون بمجهود جماعى .

إن من يعانى الوساوس القهرية لا يستطيع التحكم في الدوافع القهرية التي تسوقه إلى تنفيذ طقوسه الوسواسية , فالمشكلة تكمن في وجود عدم توازن كيميائي في المخ مما يؤثر على الأفكار والسلوك.

لذلك فهؤلاء المرضى لم يختاروا طواعية مرض الوسواس القهري تماما كعدم اختيار المريض لمرض السكر أو ضغط الدم أو القلب وغيرها من الامراض العضوية .

وموقف الأسرة الواعي حيال المريض يجب أن يكون مشجعاً ومساعداً للتغلب على استمرار تنفيذ الطقوس والأعراض المرضية التي تقهره (علاج الوسواس القهري بالاعشاب).

وفي الغالب لا تتحمل الاسرة الافعال القهرية التي تصدر من الشخص المريض , وتكون هناك ردود فعل سلبية تجاهه مما يزيد من تفاقم الامور وزيادة حدة المرض , لذا فمن الضروري الحاق الشخص المصاب بالوسواس القهري باحد المصحات النفسية المختصة والتي تستطيع ان توفر البيئة التي تساعد علي التعافي وتخفف من حدة الاعراض من خلال برامج متعددة يتم توفيرها في المصحات النفسية لا تتوفر

بالطبع في المنزل بالاضافة الي الاطباء والاخصائيين النفسيين الذين يستطيعون التعامل مع المرض والمريض .